



Herzliche Einladung an ehemalige
lebe leichter-Teilnehmer

zum **Fresh up** im Herbst 2017

Beim **Fresh up**-Treffen gibt es:

- ein spannendes lebe leichter-Thema
- Tipps, Rezepte ● eine Austauschrunde
- wenn du magst wiegen
- und viel Motivation. So kannst du am Ball bleiben,
weiter abnehmen oder Gewicht halten.

Dienstag
20 Uhr
Haus der Kirche
Uffenheim

Termine: 12. September 2017, 10. Oktober 2017,
7. November 2017, 28. November 2017 und der Abschluss
am 12. Dezember 2017 schon um 18:30 Uhr

Und dazwischen die **Oasen-Abende** - ein abwechslungsreiches „Rundum
wohl fühlen“-Programm als Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Themen der Oasen-Abende siehe Rückseite.

Du entscheidest, was du buchen möchtest.

Paket A: 4 x Fresh up und das Abschlussfest	45 €
Paket B: 4 x Fresh up , Abschlussfest + 7 Oasen-Abende	98 €
Paket C: Paket A plus einzelne Oasen-Abende	45 € plus Einzelpreise

✂-----

Anmeldung per Mail oder WhatsApp an Marion Haßler

✉ marion.hassler@t-online.de

☎ 0177 3362058

Name _____

Ich buche: Paket A Paket B Paket C

Oasen-Abende Paket C: _____
(Datum eintragen bitte)

(Einzelne Abende können auch spontan dazu gebucht werden, wenn noch Plätze frei sind.)

Diese Zeit gönne ich mir..

Oasen-Abende - Themen, Termine und Kosten

19.09.2017	Farbe kommt in dein Leben – ein Abend mit Irmi Singer, Typberaterin, zum Thema Schönheit, Farbe und Stil	10 €
26.09.2017	Kreative Duftwerkstatt 1 Wissenswertes aus der Welt der ätherischen Öle. Wir stellen ein wohltuendes Handpeeling her und genießen eine Handmassage. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, kleines leeres Marmeladenglas - * zzgl. Materialkosten ca. 5 €	8 €*
17.10.2017	Entspannen und Seele baumeln lassen Progressive Muskelentspannung löst die Verspannungen, eine schöne Traumreise bringt die Seele zur Ruhe Bitte mitbringen: Iso- o. Yoga-Matte, kleines Kissen, Decke	5 €
24.10.2017	Süßes oder Saures? Themen- und Schlemmerabend zum Thema Säure-Basen-Haushalt und leckere Kostproben und Rezepte aus der basischen Küche Maxi einplanen ☺	10 €
14.11.2017	Kreative Duftwerkstatt 2 Streicheleinheiten für Körper und Seele. Wir stellen ein duftendes Badesalz und ein verwöhnendes Körper-Öl her. Bitte mitbringen: 2 kleine leere Behältnisse/Marmeladenglas * zzgl. Materialkosten ca. 5 €	8 €*
21.11.2017	Gegen den November-Blues Licht und Balance für Körper und Seele.. Lass dich überraschen und verwöhnen	9 €
05.12.2017	Duftende Aroma-Küche Wir zaubern verlockende Aroma-Köstlichkeiten zum selbst genießen und zum Verschenken –außergewöhnliche und persönliche Geschenkideen aus der Duftküche. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Spüllappen * zzgl. Materialkosten ca. 6 €	9 €*

* Materialkosten fallen zusätzlich an und werden am jeweiligen Abend genau berechnet